



หลักสูตรน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ จำนวน 3 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ



โดย

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทไธสง
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดบุรีรัมย์
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ จำนวน 3 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทธไธสง
จังหวัด บุรีรัมย์

ความเป็นมาของหลักสูตร

สภาพสังคมปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็วและไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทุกมุมโลก มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน นอกจากนี้จะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้ว ยังมีสิ่งที่ดีว่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหาทดแทนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอด

มนุษย์เรามีการรับประทานอาหารและน้ำดื่มสมุนไพรมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เริ่มตั้งแต่การทำอาหารและน้ำดื่มสมุนไพรจากธรรมชาติ โดยไม่มีการปรุงรสและมีการพัฒนาตามสภาพภูมิประเทศ ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมในท้องถิ่นให้มีรสชาติที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารและน้ำดื่มสมุนไพร

อาหารและน้ำดื่มสมุนไพรเริ่มมีความหลากหลายทั้งลักษณะ รูปร่าง รสชาติที่อร่อยและถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบ เทคนิคการประกอบอาหารและน้ำดื่มสมุนไพร ตกแต่ง การเลือกบรรจุภัณฑ์ รวมทั้งการ วางแผนจำหน่ายเพื่อการค้า การเลือกทำเลที่เหมาะสม และถูกต้องตามหลักสุขลักษณะ และหลักสุขาภิบาล อาหาร ทั้งในการประกอบอาหารและขนมไทยเพื่อการดำรงชีวิต ระดับครอบครัว ชุมชน และการประกอบอาหารเพื่อการค้า

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรการประกอบอาชีพที่ทำให้เกิดรายได้
2. เป็นหลักสูตรการประกอบอาชีพที่ส่งเสริมการมีงานทำของประชาชน
3. เป็นหลักสูตรที่ยืดหยุ่น ทั้งเนื้อหา ระยะเวลาเรียน และการจัดกระบวนการเรียนรู้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในงานอาชีพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะและสามารถพัฒนาอาชีพมะม่วงหาวมะนาวโห่ได้
3. เพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายนอกระบบโรงเรียน
ผู้ที่ไม่มีอาชีพหรือต้องการรายได้เสริม

ระยะเวลา

รวม 3 ชั่วโมง แบ่งเป็น

ภาคทฤษฎี	จำนวน	1	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	จำนวน	2	ชั่วโมง

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. ฝึกปฏิบัติ

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อเอกสาร หนังสือ วารสาร สื่อออนไลน์
2. youtube

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพ

จบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
2. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา

การเทียบโอน

-

หลักสูตรน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ จำนวน 3 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพพาณิชย์กรรมและบริการ

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ช่องทางการประกอบอาชีพ	1. ทราบข้อมูลความต้องการค้มน้ำสมุนไพร การทำน้ำสมุนไพรจำหน่าย 2. คุณภาพในการประกอบอาชีพ	1. ความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ 2. วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพสามารถบอกคุณธรรม จริยธรรมสำหรับอาชีพได้	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง 1. ความสำคัญและประโยชน์การเรียนการทำมะม่วงหาวมะนาวโห่ 2. วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพสามารถบอกคุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพได้	30 นาที	
2.	การทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่	1. ผู้เรียนสามารถจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ ได้ 2.การทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ ได้ตามขั้นตอน	1. การจัดเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ในการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ 2. ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่	วิทยากรสาธิตพร้อมให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ สิ่งที่ต้องเตรียม 1. น้ำ 2. มะม่วงหาว มะนาวโห่ 3. น้ำตาลทราย 4. เกลือ 5. น้ำแข็ง		2 ชั่วโมง
3.	การวัดผลประเมินผล	- สามารถสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงาน - เพื่อประเมินความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอน	- การสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงานได้ครบทุกขั้นตอน	- ใบงาน/ชิ้นงาน น้ำสมุนไพร มะม่วงหาวมะนาวโห่ - วิทยากรให้ผู้เรียนตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ	30 นาที	
จำนวนชั่วโมงทั้งสิ้น					1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ชื่อหลักสูตรน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ จำนวน 3 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

แนวคิด

น้ำดื่มสมุนไพรเริ่มมีความหลากหลายทั้งลักษณะ รูปร่าง รสชาติที่อร่อยและถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบ, เทคนิคการประกอบอาหารและน้ำดื่มสมุนไพร ตกแต่ง การเลือกบรรจุภัณฑ์ รวมทั้งการ วางแผนจำหน่ายเพื่อการค้า การเลือกทำเลที่เหมาะสม และถูกต้องตามหลักสุขลักษณะ และหลักสุขาภิบาลอาหาร ทั้งในการประกอบอาหารและขนมไทยเพื่อการดำรงชีวิต ระดับครอบครัว ชุมชน และการประกอบอาหารเพื่อการค้า

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในงานอาชีพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะและสามารถพัฒนาอาชีพการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ ได้
3. เพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

ขอบข่ายเนื้อหา

ขอบข่ายเนื้อหา นี้ ใช้เวลาเรียนรู้ 3 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหา จำนวน 3 เรื่อง ดังนี้

1. ช่องทางการประกอบอาชีพ
2. การทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่
3. การวัดผลประเมินผล

เรื่องที่ 1 ช่องทางการประกอบอาชีพ

เนื้อหาสาระ

1. ความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่
2. วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพ สามารถบอกคุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ทราบข้อมูลความต้องการต็มน้ำสมุนไพร การทำน้ำสมุนไพรจำหน่าย
2. คุณภาพในการประกอบอาชีพ

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 ความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่
- ตอนที่ 2 วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพ สามารถบอกคุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพได้

รายละเอียดเนื้อหา

ตอนที่ 1 ความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่

1. ความสำคัญของอาชีพต่อตนเอง

การประกอบอาชีพของแต่ละบุคคล มีความสำคัญหลายประการดังนี้

- อาชีพช่วยสร้างรายได้
- ได้ใช้ทักษะและความสามารถ
- สะท้อนบุคลิกภาพและความเป็นตัวเอง
- สร้างคุณค่าให้แก่ตัวเอง

2. ความสำคัญของอาชีพต่อครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุด สมาชิกของครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ซึ่งมีภาระหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อกัน เช่น พ่อแม่มีหน้าที่เลี้ยงดูลูกและให้การศึกษา เพื่อประกอบอาชีพในอนาคต ลูกมีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษา แล้วแสวงหาอาชีพ เพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูตนเอง พ่อแม่ และทุกคนในครอบครัว ให้มีมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

3. ความสำคัญของอาชีพต่อชุมชน

ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนหรือสังคม หากสมาชิกแต่ละครอบครัวประกอบอาชีพที่สุจริต ถูกต้องตามกฎหมาย และมีอาชีพที่มั่นคง รายได้ดี และมีโอกาสก้าวหน้าภายในชุมชน ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจของชุมชนเจริญรุ่งเรืองสามารถพึ่งพาตนเองได้

4. ความสำคัญของอาชีพต่อประเทศชาติ

เมื่อประชาชนในชาติมีการประกอบอาชีพ มีรายได้มาเลี้ยงตนเองและครอบครัว ทำให้อัตราการว่างงานลดน้อยลง ย่อมเป็นการแก้ไขปัญหาสังคมให้กับรัฐบาล สภาพสังคมมีความเป็นอยู่ที่ดี มีการใช้ทรัพยากรภายในชุมชน รายได้เกิดการหมุนเวียน ทำให้เศรษฐกิจโดยรวมของประเทศก้าวหน้า ผลจากการที่ประชาชนประกอบอาชีพ มีงานทำ มีรายได้ชุมชนมีความเข้มแข็งและชำระภาษีให้แก่รัฐ เพื่อรัฐจะได้นำไปพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ เช่น การสร้างถนน สะพาน เขื่อน โรงไฟฟ้า เป็นต้น การประกอบอาชีพของประชาชน ในชุมชนและในประเทศ จึงเป็นการช่วยพัฒนาประเทศชาติได้อีกทางหนึ่ง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพ สามารถบอกคุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพได้

คุณธรรมและจริยธรรมในการประกอบอาชีพ

คุณธรรมในการประกอบอาชีพ คือ สิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณงามความดี ยึดมั่นในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานให้ราบรื่น ดังนี้

1. ความรับผิดชอบ คือ การรับรู้และสำนึกในการกระทำของตนอย่างเต็มใจ
2. ความซื่อสัตย์สุจริต คือ การประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ทั้งทางกายทางวาจา และทางใจ ไม่

คดโกงเอาเปรียบ

จริยธรรมในการประกอบอาชีพ

จริยธรรมในการประกอบอาชีพ คือ หลักธรรมที่ควรประพฤติปฏิบัติหรือใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

- สัปปริสธรรม 7 (ธรรมของคนดี) หรือธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นสัตบุรุษ เป็นธรรมของคนดี
- อิทธิบาท 4 (ธรรมสู่ความสำเร็จ) หลักธรรมในการส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จ
- พรหมวิหาร 4 (ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม) พรหมวิหาร 4 หลักธรรมในการส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จ ธรรมที่บุคคล โดยเฉพาะหัวหน้าหรือผู้นำควรมีไว้ประจำใจในการประพฤติปฏิบัติให้เสมอด้วยพรหม
- สติสัมปชัญญะ คือ ความรู้ในตัวละครที่กระทำ พูด หรือคิด สิ่งใดสิ่งหนึ่งและระลึกถึงสิ่งต่างๆ

ที่มา: <https://sites.google.com/site/kahftgrtr464878/bth-thi4/> khun-
thr-rmelea-crythrrm-ni-kar-prakxb-xachiph

เรื่องที่ 2 การทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่

เนื้อหาสาระ

1. การจัดเตรียม วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่
2. ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร มะม่วงหาวมะนาวโห่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ได้
2. การทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ได้ตามขั้นตอน

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 การจัดเตรียม วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่
- ตอนที่ 2 ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร มะม่วงหาวมะนาวโห่

รายละเอียดเนื้อหา

ตอนที่ 1 การเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ในการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่

วัสดุ/อุปกรณ์

1. มะม่วงหาวมะนาวโห่ 3 กิโลกรัม
2. น้ำ 1 ลิตร
3. เกลือ 2 ช้อนชา
4. น้ำตาล 2 กิโล

สรรพคุณมะม่วงหาวมะนาวโห่

- ❖ มะม่วงหาวมะนาวโห่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอย (ผล)
- ❖ มีส่วนช่วยลดความอ้วน (ผล)
- ❖ ช่วยขยายหลอดเลือดป้องกันการเกิดโรคหัวใจ (ผล)
- ❖ มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ผล)
- ❖ ธาตุเหล็กในผลมีส่วนช่วยรักษาโรคเบาหวาน (ผล)
- ❖ มีส่วนช่วยรักษาโรคโลหิตจาง (ผล)
- ❖ ช่วยรักษาโรคไต (ผล)
- ❖ บรรเทาอาการของโรคตับ อย่างโรคตับแข็ง (ผล)
- ❖ ช่วยรักษาโรคเกาต์ (ผล)
- ❖ ช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรคไทรอยด์ (ผล)
- ❖ ช่วยป้องกันโรคไหลตาย (ผล)
- ❖ มีส่วนช่วยบรรเทาอาการของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต มือเท้าชา (ผล)
- ❖ ช่วยบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้ (ผล)
- ❖ ช่วยแก้และบรรเทาอาการไอ (ผล)
- ❖ ช่วยขับเสมหะ (ผล)
- ❖ ช่วยรักษาลักปิดลักเปิดหรือโรคเลือดออกตามไรฟัน สมานแผลในช่องปาก (ผล)
- ❖ ช่วยขับปัสสาวะ (ผล)
- ❖ ผลสุกใช้ในการสมานแผล (ผล)



ผู้ที่ควรระมัดระวังในการทานมะม่วงหาวมะนาวโห่ สำหรับผู้ที่รับประทานผลเข้าไป ประมาณ 10 นาที แล้วรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก แสดงว่าคุณอาจเป็นโรคหัวใจโต ควรรับประทานวันละ 1 ผล เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพจนชินก่อน เมื่อไม่มีอาการแล้วค่อยเพิ่มปริมาณเป็น 10 ผล รับประทานประมาณ 3 เดือนจะทำให้เลือดลมไหลเวียนดี โดยหญิงชายกินได้ โรคภัยหายสิ้น แต่สำหรับหญิงมีครรภ์ห้ามรับประทาน

ตอนที่ 2 ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร มะม่วงหาวมะนาวโห่

วิธีทำ น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่

1. นำผลมะม่วงหาวมะนาวโห่ มาผ่าครึ่ง ขวานเม็ดออกแล้วแช่น้ำเกลือไว้ เพื่อล้างยางออก



2. ตั้งน้ำให้เดือด จากนั้นนำผลมะม่วงหาวใส่ลงไป焯น้ำ ต้มจนเดือด จึงเติมน้ำตาลลงไป และใส่เกลือเพื่อตัดรสชาติ



3. เคี่ยวไปเรื่อย ๆ กรองเนื้อออกจิมรส ปิดไฟสังเกตดูว่าเนื้อเริ่มยุ่ย กรองเอาเนื้อมะม่วงหาวมะนาวโห่ออก พักไว้ให้เย็นเทใส่ภาชนะเก็บไว้รับประทานได้ หรือแก้วที่มีน้ำแข็ง พร้อมดื่มตามชอบ



เรื่อง 3 การวัดผลประเมินผล

เนื้อหาสาระ

การสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงานได้ครบทุกขั้นตอน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงาน
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอน

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 สามารถสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงาน
- ตอนที่ 2 ใบงาน น้ำสมุนไพร น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่
- ตอนที่ 3 แบบประเมินชิ้นงาน น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามความพึงพอใจ

รายละเอียดเนื้อหา

ตอนที่ 1 สามารถสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงาน

ขั้นการสรุป

- ให้ผู้เรียนอธิบายถึงวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ได้
- ให้ผู้เรียนอธิบายทบทวนถึงขั้นตอนการทำงานน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่
- ให้ผู้เรียนบรรยายถึงคุณสมบัติและสรรพคุณ

เฉลย ใบงาน น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่

คำสั่ง ให้ผู้เรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 คำตอบ

1. สรรพคุณมะม่วงหาวมะนาวโห่

เฉลย

- ❖ มะม่วงหาวมะนาวโห่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอย (ผล)
- ❖ มีส่วนช่วยลดความอ้วน (ผล)
- ❖ ช่วยขยายหลอดเลือดป้องกันการเกิดโรคหัวใจ (ผล)
- ❖ มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ผล)
- ❖ มีส่วนช่วยบรรเทาอาการของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต มือเท้าชา (ผล)
- ❖ ช่วยบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้ (ผล)
- ❖ ช่วยแก้และบรรเทาอาการไอ (ผล)
- ❖ ช่วยขับเสมหะ (ผล)
- ❖ ช่วยรักษาลักปิดลักเปิดหรือโรคเลือดออกตามไรฟัน สมานแผลในช่องปาก (ผล)
- ❖ ช่วยขับปัสสาวะ (ผล)
- ❖ ผลสุกใช้ในการสมานแผล (ผล)

2. วิธีทำกรน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่

เฉลย

1. นำผลมะม่วงหาวมะนาวโห่ มาผ่าครึ่ง ขวานเมล็ดออกแล้วแช่น้ำเกลือไว้ เพื่อล้างยางออก
2. ต้มน้ำให้เดือด จากนั้นนำผลมะม่วงหาวใส่ลงไปต้มจนเดือด จึงเติมน้ำตาลลงไป และใส่เกลือเพื่อตัดรสชาติ
3. เคี่ยวไปเรื่อยๆ กรองเนื้อออกชิมรส ปิดไฟสังเกตดูว่าเนื้อเริ่มยุ่ย กรองเอาเนื้อมะม่วงหาวมะนาวโห่ ออกพักไว้ให้เย็นเทใส่ภาชนะเก็บไว้รับประทานได้ หรือแก้วที่มีน้ำแข็ง พร้อมดื่มตามชอบ

3. ผู้ที่ควรระมัดระวังในการทานมะม่วงหาวมะนาวโห่

เฉลย ผู้ที่ควรระมัดระวังในการทานมะม่วงหาวมะนาวโห่ สำหรับผู้ที่รับประทานผลเข้าไป ประมาณ 10 นาที แล้วรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก แสดงว่าคุณอาจเป็นโรคหัวใจโต ควรรับประทานวันละ 1 ผล เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพจนชินก่อน เมื่อไม่มีอาการแล้วค่อยเพิ่มปริมาณเป็น 10 ผล รับประทานประมาณ 3 เดือนจะทำให้เลือดลมไหลเวียนดี โดยหญิงชายกินได้ โรคภัยหายสิ้น แต่สำหรับหญิงมีครรภ์ห้ามรับประทาน

ตอนที่ 3 แบบประเมินชิ้นงานการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่

แบบประเมินชิ้นงานน้ำสมุนไพร(น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่)

(สำหรับวิทยากร) โปรดกรอกแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1 = ควรปรับปรุง 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก 5 = ดีมากที่สุด

ชื่อ-สกุล (ผู้เรียน)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	1	2	3	4	5
<u>ด้านรูปแบบ</u> 1. แบบบรรจุภัณฑ์ 2. ขนาดและปริมาณ 3. ความสะอาด					
<u>ด้านรสชาติ</u> เป็นไปตามหลักสูตรที่กำหนด					
<u>ด้านกลิ่น</u> กลิ่นมะม่วงหาวมะนาวโห่					
<u>ด้านสี</u> 1. สีของน้ำเป็นไปตามที่หลักสูตรกำหนด 2. การตกตะกอน					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความพึงพอใจ

แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียน

หลักสูตรการทำน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ จำนวน 3 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

โปรดกรอกแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1 = ควรปรับปรุง 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = มาก 5 = มากที่สุด

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุผู้กรอกแบบสอบถาม

15 – 30 ปี 31 – 45 ปี 46 – 60 ปี 61 ปีขึ้นไป

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียน

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	1	2	3	4	5
<u>ด้านเครื่องมือและอุปกรณ์</u> 1. ความพร้อมของเครื่องมือและอุปกรณ์เพียงพอต่อความต้องการ 2. ประสิทธิภาพของเครื่องมือและอุปกรณ์ที่รับบริการ					
<u>ด้านสถานที่จัดกิจกรรม</u> 3. ความสะอาด 4. สภาพอากาศ การถ่ายเท 5. แสงสว่าง 6. ความเป็นระเบียบ					
<u>ด้านวิทยากร</u> 7. การถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียน 8. ความเป็นมิตรและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 9. ความรู้ความสามารถของวิทยากร 10. ความเอาใจใส่และการทุ่มเทของวิทยากร					
<u>ด้านประโยชน์</u> 11. สามารถนำไปทำได้จริง 12. สามารถสร้างรายได้ 13. สามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นได้					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....